

## Общая физическая подготовка для детей, подростков и спортсменов (ОФП)



Астана, Казахстан

Объявляется набор в группы для детей и подростков от 5 до 17 лет.

Направление: ОФП (общая физическая подготовка) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие ребёнка дошкольного и школьного возраста.

ОФП - способствует повышению функциональных возможностей развивающегося детского организма, общей работоспособности, является основной базой для дальнейших занятий физкультурой и спортом.

Наш подход в ОФП - это комплексное развитие детей по авторской методике.

Упражнения ЛФК  
Гимнастика  
Силовая работа (без тяжестей)  
Развитие спортивных навыков  
Локальная и общая выносливость  
Координация и баланс  
Круговые и интервальные тренировки  
Эстафеты  
Подвижные игры  
Растяжка основных групп мышц и мобильности суставов

В тренировочном процессе используются статические, динамические, изометрические, плиометрика и другие виды нагрузок.

Нагрузки, всегда масштабируются под детей и их уровень физических способностей.

Звоните, пишите нам, будем подбирать и записывать вас на пробные занятия.

Цена: **4 000 ₸**

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: --

**Центр Физической подготовки**

**+7(778)001-8079**

**г. Астана, ул. Майлина 8 / ул.  
Керей - Жанибек хандар 22**